

Groentetoast met spinazieolie en pittige groenten op de bbq

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Ook zonder vlees, vis, wild of gevogelte kan barbecueën fantasierijk zijn. Serveer de groentetoast met aubergine als voorgerecht en de pittige groenten als hoofdgerecht. Pof aardappelen op de bbq of geef er (zelf gemaakte) frites bij. Schenk er een droge witte wijn bij, bijvoorbeeld een Spaanse Rueda. De mooiste Rueda wijnen zijn die van de Verdejo druif: fris en aromatisch met een prettige zuurgraad. Een fijne combinatie met de groentegerechten. Een droge rosé uit de Provence doet het ook altijd goed bij gegrilde groenten.

Leg houten spiesen een half uurtje in een bak met water.

Pel het teentje knoflook en pureer dit samen met de gewassen, goed uitgelekte spinazie, de blaadjes basilicum en 1 dl olijfolie. Breng op smaak met iets zout. Snijd de aubergine in plakken van circa 1 cm dikte.

Rijg de snoeptomaatjes aan de spiesen en bestrijk ze rondom met olijfolie. Bestrijk ook de plakken aubergine met olijfolie.

Gril de plakken aubergine op 250°C (elektrisch) of op een hete houtskool- of gasbarbecue, keer de plakken na 3 minuten en gril ze nog eens 3 minuten. Gril de tomatenspiesjes en de sneetjes brood de laatste 1-2 minuten mee.

Leg de plakken aubergine op de sneetjes brood, verbrokkel de mozzarella erover en garneer met de tomaatjes van de spiesjes. Druppel de spinazieolie eroverheen.

Maak de venkel en broccoli schoon. Snijd de venkel in achten en verdeel de broccoli in roosjes. Klop een marinade van 2 eetlepels olijfolie en 1-2 theelepels Tabasco sriracha saus. Marineer de groenten een half uurtje hierin.

Gril de groenten, afgedekt, ongeveer 20 minuten, onder een paar keer keren, op 250°C elektrisch of op een hete houtskool- of gasbarbecue.

Klop een saus van 4 eetlepels olijfolie, het citroensap, de honing en verse munt naar smaak. Snijd de komkommer in heel kleine blokjes en voeg deze toe. Breng op smaak en verdeel de saus over de groenten.

Ingrediënten voor 4 personen: toast:

4 sneetjes volkorenbrood

60 gram spinazie

1 dl olijfolie + extra

1 takje basilicum

snufje zout

1 aubergine

250 gram snoeptomaatjes,

4 mini mozzarella

peper

4 spiesjes

pittige groenten:

2 venkelknollen

1 struik broccoli

2 + 4 el olijfolie

1-2 tl Tabasco sriracha saus of 1 eetlepel sambal oelek

snufje zout

1 aubergine

250 gram

el honing,

2 el vers citroensap, 0,5 komkommer verse munt
